

© 2024 Chariva

© 2024 GRRL

Illustraties en vormgeving: StudioSilvana

GRRL is een imprint van Ezo Wolf Uitgevers

ISBN 9789083444123

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie
in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

getreadyrocklife.nl

studiosilvana.com

Dit zeggen experts over de GRRL Powergids #1



Ik ben altijd op zoek naar materialen die kinderen op een speelse, maar effectieve manier helpen bij hun ontwikkeling. Dit boek vervult die behoefte volledig. Het biedt een toegankelijke manier om zelfvertrouwen te ontdekken en versterken. De interactieve opzet maakt het lezen niet alleen leerzaam, maar ook praktisch.

Wat ik bijzonder waardeer, is dat de oefeningen goed aansluiten bij wat wij in behandelingen gebruiken. Het boek helpt jonge meiden bij het ontwikkelen van een positief zelfbeeld en geeft ze de tools om sterker in hun schoenen te staan. Het is een waardevolle aanvulling voor elk meisje dat haar zelfvertrouwen wil vergroten.'

Joppe Heurkens, kinder- en jeugdpsycholoog

'De GRRL Powergids #1 is een herkenbaar boek boordevol geweldige tips voor jonge meiden en (pre-) pubers. Er wordt op een laagdrempelige manier, met herkenbare voorbeelden, gesproken over zelfvertrouwen en het vinden ervan.

Als kindertherapeut is dit boek ideaal voor de kinderen die ik in mijn praktijk begeleid. En ook als leerkracht is dit een fijn boek om in te zetten. Ideaal voor kinderen om zelf te lezen (thuis of in de klas). Een aanrader!'

Freya te Boekhorst, lerares en kindercoach

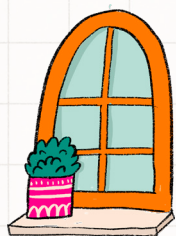
'Als onderwijsadviseur, didactisch coach en onderwijzer met jarenlange ervaring in het onderwijsveld, ben ik altijd op zoek naar nieuwe en inspirerende materialen die kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van zowel leerlingen als docenten. Chariva bereikt met dit boek precies dat: een verfrissende en diepgaande blik op onderwerpen die vaak onderbelicht blijven in traditionele educatieve materialen.

Vanuit een didactisch perspectief biedt de GRRL Powergids #1 talrijke mogelijkheden voor interactief en reflectief leren. Het boek zet aan tot discussie en nodigt uit tot zelfreflectie, wat het een waardevol hulpmiddel maakt in het klaslokaal of aan de keukentafel. De vragen en opdrachten die in het boek zijn opgenomen zijn goed doordacht en stimuleren zowel zelfstandig leren als groepsdiscussies. Daarnaast is de toon van het boek positief en opbouwend, wat essentieel is bij het behandelen van gevoelige onderwerpen.'

**Floris Steinhart, onderwijscoördinator
bij ministerie van OCW**



Deel 3: Spiegels en ramen 102

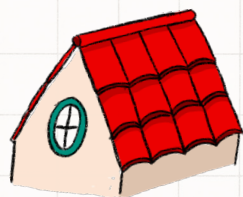


Hoofdstuk 7 100
Chocola maken van emoties

Hoofdstuk 8 114
Emobrein

Hoofdstuk 9 120
De ramen open

Deel 4: Het dak dichten 129

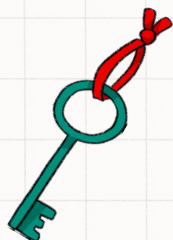


Hoofdstuk 10 130
Grip op je geest

Hoofdstuk 11 143
Selftalk

Hoofdstuk 12 153
De krachten van je gedachten

Deel 5: De sleutel 163



Hoofdstuk 13 164
Jouw terrein

Hoofdstuk 14 173
Kom op! (Voor jezelf)

Hoofdstuk 15 179
Alles op een rij

Dankwoord 184

Bronnen 185



INHOUDSOPGAVE

Hé, jij daar! 7

Ik ben Luna 9

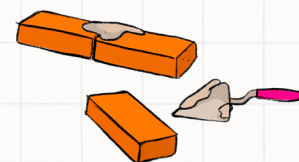
Wie is wie en wat is wat? 13

Deel 1: Het fundament 15

Hoofdstuk 1 16
Bouwen op zelfvertrouwen

Hoofdstuk 2 28
Staan als een huis

Hoofdstuk 3 37
Barstjes in je basis

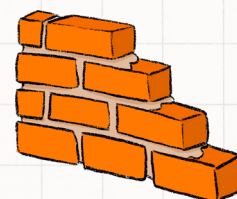


Deel 2: De muren 53

Hoofdstuk 4 54
Wie ben jij eigenlijk?

Hoofdstuk 5 69
Lief zijn voor jezelf

Hoofdstuk 6 84
Té goed is niet goed



Hé, jij daar!

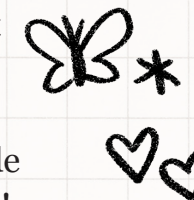
Goed dat je er bent, anders had ik deze gids voor niks geschreven. Hij is namelijk speciaal voor jou. Omdat je bijzonder bent. En als je dat doorhebt en het zelf ook écht gelooft, is alles mogelijk!

‘Jaja. Maar eh... hoe dan?’ Ik hoor het je denken. Logisch, want het leven is af en toe best ingewikkeld. Soms ben je blij, soms chagrijnig, misschien heb je weleens ruzie met vriendinnen en dan moet je het ook nog eens goed doen op school en met sport. Pfff... opgroeien is vermoeiend. Ik weet er alles van.

Maar wat als ik je vertel dat er iets bestaat wat het makkelijker maakt? Iets waardoor je blijer, gezonder, succesvoller en creatiever wordt? Je hoeft er niet naar te zoeken, want iedereen draagt het bij zich (de een wat meer dan de ander): zelfvertrouwen! Het betekent dat je gelooft in jezelf, dat je weet dat je dingen kunt, zelfs als iets een beetje (of heel) moeilijk lijkt. Als je zelfvertrouwen hebt, weet je wat je waard bent. Het is een soort innerlijke superkracht. En wist je dat je zelfvertrouwen zelf kunt laten groeien? Net als een plantje, of je haar. Maar dat lukt alleen als je er goed voor zorgt.



Ik gok dat je wel wat hulp kunt gebruiken bij dat zelfvertrouwen van je. Want als je ouder wordt, komen er spannende, gekke, nieuwe dingen op je pad. De middelbare, nieuwe klasgenoten, de puberteit... daar kun je best onzeker van worden!

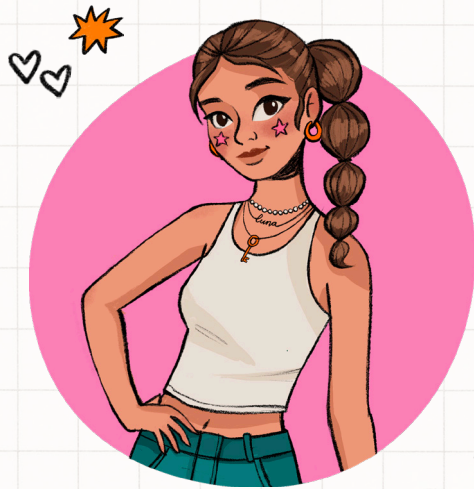


Daarom schreef ik de GRRL Powergids #1, over bouwen aan je zelfvertrouwen, of jezelf vertrouwen. Komt op hetzelfde neer. In deze gids vind je bouwstenen en tools die je nodig hebt om te kunnen staan als een huis. Laten we samen uitzoeken wie JIJ bent en waarom het zo belangrijk is om blij te zijn met JOU! We leren onder meer emoties begrijpen, én hoe je je eigen stem hoort tussen al het lawaai van anderen. Voor de gezelligheid en de nodige kennis heb ik een paar héél leuke en slimme mensen gevraagd om ons te helpen. Je ontmoet ze verderop.

Oké, daar gaan we... Get ready, rock life!

Liefs,

Chariva



Hi,
IK BEN
LUNA!



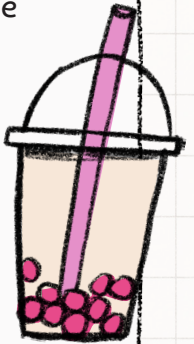
Sommigen noemen me Maan, want Luna betekent 'maan' in het Italiaans. Nou ja, eigenlijk doet alleen mijn zusje Lexi dat. Dus noem me maar gewoon Luna. Ik ben net 18 geworden. Volwassen, yeah! Nu gaat het leven echt beginnen. Ik heb me ingeschreven voor de studie psychologie aan de uni. De universiteit, je weet wel, de school voor grote mensen.

Het was nog een heel drama, want ik wilde ook heel graag naar de kunstacademie. Na veel wikken en wegen (en een paar nervous breakdowns) koos ik toch voor psychologie. Maar omdat ik niet zonder mijn doodles kan, vind je ze overal in dit boek (sorry). Anyway, wat doe ik hier eigenlijk? Nou, voor mijn studie ben ik aan het uitvogelen hoe het zit met de gedachten en gevoelens van mensen. Dus ook met die van jou.

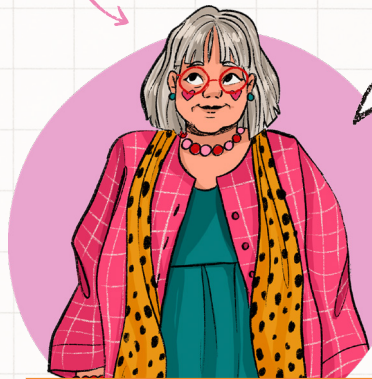
En Chariva heeft me gevraagd om een soort grote zus voor jou te zijn. Iemand die je kunt vertrouwen en die je handige tricks geeft tijdens het lezen van dit boek. Dus hier ben ik!

Ik woon sinds kort op mezelf, in een kast... eh... kamer. Maar ik klaag niet, want de bieb is wel lekker groot. Daar zit ik bijna altijd boeken te lezen en heel veel broodjes kroket te snaaien. Met bubble tea. Hoe chill! Want ik bepaal nu zelf wat ik eet en drink. Heerlie de peerlie.

Thuis at ik veel gezonder. Mijn moeder, Fransje heet ze, is namelijk neuroloog. Zij weet alles over de hersenen en is helemaal into *brainfood*, eten dat ervoor zorgt dat je hersenen goed werken. Ja, dat bestaat. Makreel bijvoorbeeld, dat kan ik niet betalen als student, maar het is wel goed om dat soort producten te eten, dus hier en daar vind je een doodle van *brainfood* in dit boek. Goed kijken!



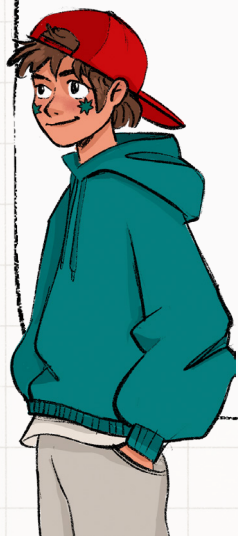
TANTE WIL



Fun Fact

Dear, een neuroloog is een dokter die 'in je hoofd' kan kijken. Je hersenen zijn de computer van je lichaam. Ze verwerken alles wat jij ziet, hoort en voelt en sturen de hele dag berichtjes naar je benen, mond, hart en andere lichaamsdelen, zodat jij kunt kletsen en fietsen. Dankzij slimme tools weet een neuroloog precies de inhoud van die berichtjes en wat ze betekenen.

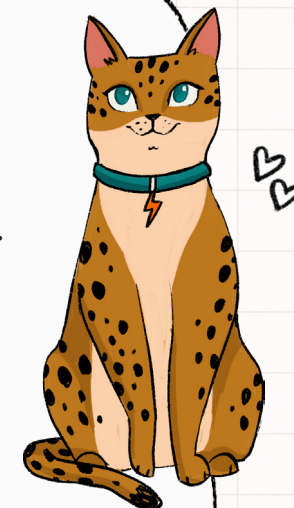
VOS



Mama heeft keihard gestudeerd om haar dromen waar te maken. Vond ze ook leuk, hoor. Ze houdt wel van een uitdaging. Mijn vader zegt dat ze daarom verliefd op hem werd: hij is bootcampinstructeur, de hele dag bezig met challenges dus. Hij maakt óveral een wedstrijd van, pfff... Verder heb ik dus een zusje, Lexi. Ze is 9. En dan is er nog Vos, mijn broertje. Echt een slome duikelaar. Die gast is 15 en niet vooruit te branden! En eten, joh. Hij zit de hele dag ergens aan te kluiven. Echt een vreetzak. En dus een slak. Een vreetlak!

Lexi stuurt mij trouwens vaak briefjes. Wat een queen is dat! Als die ergens binnenkomt, wordt iedereen blij. Volgens mij heeft ze dat zelf niet door.

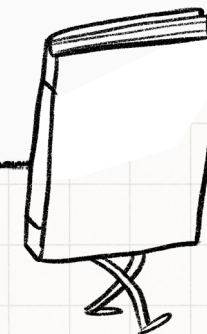
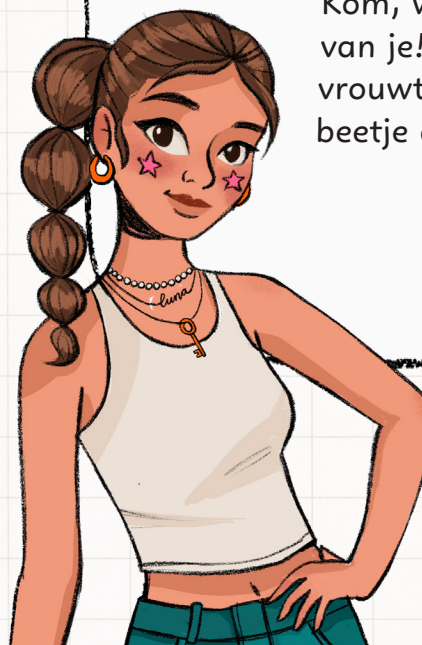
Zij is heel anders dan Kitty, mijn poes. Kitty Bliksem. Die vindt zichzelf heel wat. Tja, dat is een bekend Bengaaltjeskwaaltje. Maar ik moet toegeven, ze ís ook echt mooi.



We hebben nóg een weirdo in de familie: tante Wil, de zus van Daan (zo noem ik mijn vader, want eh... zo heet ie). Anyway, tante Wil woont twee blokken verderop en heeft overal een antwoord op. Echt een wandelende encyclopedie – ook als ze zit, trouwens. Biologie, relaties, het klimaat, de Vegetarische Slager, Pokémon, het menselijk lichaam, het Junior Songfestival: tante Wil weet overal iets van en vertelt het aan iedereen die het wil horen (of niet wil horen). Echt een tettertaart. Mijn broertje noemt haar weleens tante Google. Maar ze heeft Google helemaal niet nodig. Duh.

Kom, we gaan op avontuur door dat koppie van je! Dan sta je straks je mannetje (oké, vrouwtje) in een wereld die soms echt een beetje doorgedraaid kan zijn.

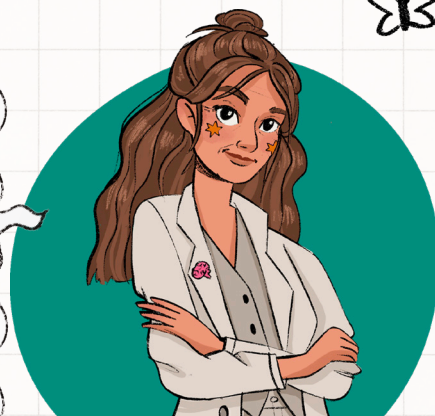
Later!
Luna



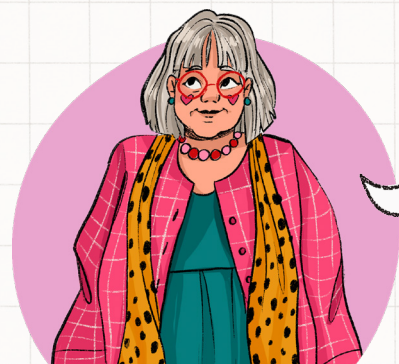
Wie is wie en wat is wat?

In deze Powergids kom je niet alleen de familie van Luna tegen, maar ook inspirerende verhalen van powergrls. Allemaal helpen zij je om je eigen krachten te ontdekken.

Het is echt bizar waartoe je brein allemaal in staat is! Ik ben **Fransje**, de moeder van Luna, en ik ben neuroloog. Ik leg je graag haarfijn uit hoe je hersenen werken. Ontdek hoe bijzonder en uniek je bent én hoe je jezelf kunt ontwikkelen. En dat allemaal gewoon vanuit huis, ontspannen op de bank.



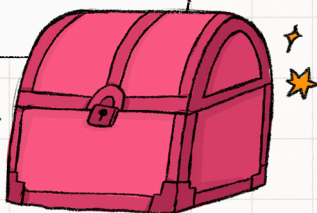
Breingeheim



Fun Fact

Dear, ik ben **tante Wil** en ik heb een schatkist vol rare, grappige en verrassende feitjes over de wereld om je heen. En die maak ik graag voor je open!

die heb je net al even voorbij zien komen!



Train je Brain

Ik ben Luna's **Daan**, haar papa. Maar zo noemt ze me nooit. Als bootcampinstructeur laat ik met toffe challenges zien hoe je je brein als een spier kunt trainen. We gaan alles uit je hersenen halen wat erin zit. *Ready? Gogogo!*

Ik heet **Lexi** en ik hou van schrijven. En zingen. Lees mee met mijn brieven aan Luna en haar antwoorden aan mij. Ik deel mijn gedachten, avonturen en twijfels met haar, en Luna heeft overal een antwoord op (een beetje zoals het hoort als grote zus).



Lieve Luna...

GRRRL Stories

In dit boek vind je bijzondere verhalen van meisjes zoals jij, met een leven vol dromen en soms pittige uitdagingen. Ze laten zien wat er allemaal mogelijk is als je in jezelf gelooft en het lef hebt om je eigen pad te volgen. Misschien ken je sommige wel!

Luna's Testfest

Game time! Ieder hoofdstuk in dit boek wordt afgesloten met een Testfest. Test je kennis en leer nieuwe dingen van Luna. Omcirkel de juiste antwoorden en unlock iets cools. Wat precies, dat zie je op pagina 183.

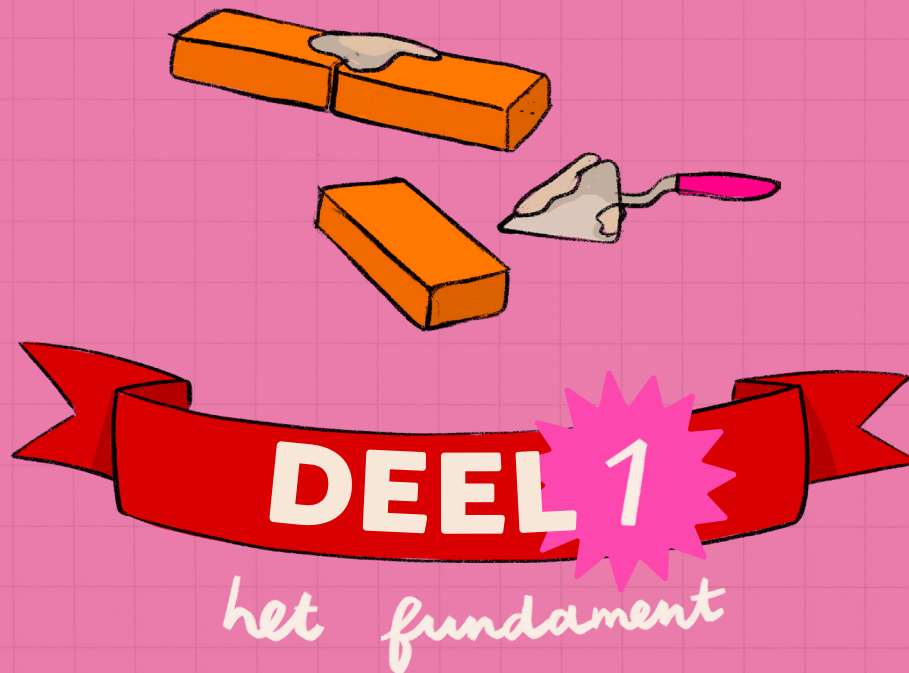
HOOFDSTUK 1

Bouwen op zelfvertrouwen

Stel, je wil een huis bouwen waarin je je veilig en chill voelt. Dan moet je eerst een sterk fundament leggen, een basis. Dat zorgt dat de boel stevig staat, zelfs als het buiten keihard stormt. Daarom is de basis het belangrijkste onderdeel van het huis. Maar eigenlijk van bijna alles. Denk bijvoorbeeld aan een taart: zonder die knapperige bodem is het meer een soort pudding, toch?

Zelfvertrouwen is het fundament van j^óú. Als je zelfvertrouwen hebt, durf je jezelf te zijn, durf je aan te geven wat je wel en niet fijn vindt én durf je voor jezelf op te komen. Je weet dan wie je bent, met je goede eigenschappen en je slechte (ja, die heb je ook; wie niet?). Je weet gewoon dat je er mag zijn.

Hopelijk herken je het gevoel van in jezelf geloven wel. Iets doen, hoewel je het supereng, awkward of moeilijk vindt. Dát is zelfvertrouwen.



ZOETE AARDAPPEL
vezels

